

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi salah satu kebutuhan sebagian besar masyarakat, olahraga dianggap menjadi salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan tubuh disela-sela kesibukan. Beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di kalangan masyarakat. Selain fungsinya untuk menjaga kebugaran tubuh olahraga ini juga berfungsi untuk melindungi diri dari ancaman yang berbahaya. Hal ini dimungkinkan karena dalam penampilan olahraga beladiri bersifat tegas, efisien, logis dan simple (Wahid, 2007).

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri, pencak silat juga merupakan salah satu olah raga yang dipelajari untuk tujuan sebagai bekal pertahanan diri dari ancaman yang membahayakan diri. Secara umum dalam pencak silat terdapat berbagai teknik yang dilatih, yaitu tendangan, pukulan, bantingan, kuncian, dan hindaran. Tetapi pada umumnya olahraga pencak silat dikenal sebagai olahraga yang keras, karena meskipun dalam komposisi latihan mereka sudah latihan untuk saling pukul, adu teknik tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan dan kuncian, kontak tubuh pun tidak terhindarkan, bahkan mereka melakukan teknik-teknik tersebut dengan serius. Hal ini dilakukan untuk membentuk karakter petarung yang tangguh fisik yang kuat dan mental yang baik. Olahraga pencak silat tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, discus, dan kapsuloligamenter. Dilihat dari teknik-teknik dalam pencak silat maka olahraga pencak silat ini sering menimbulkan cedera olahraga (Spyanawati, 2014 ., Wahid, 2007).

Pelaksanaan olimpiade 2012 beladiri terbukti memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi dari sepak bola, BMX, dan hokkey. Dari penelitian yang dilakukan selama olimpiade 2012, 66,7% dari cedera atlet taekwondo terjadi selama latihan. Olahraga dengan tingkat cedera paling tinggi dan membutuhkan waktu yang lama untuk absen dari pelatihan atau kompetisi ≤ 7 hari adalah taekwondo (6%), bola tangan (5%), BMX bersepeda (4%), dan angkat besi (4%), hal ini sesuai data dari olimpiade Beijing 2008 (Engebretsen *et al*, 2013 & Junge *et al*, 2009). Dari hasil penelitian Fudin (2013), didapatkan dari 25 responden melalui angket yaitu: atlet yang mengalami cedera olahraga memperoleh hasil 51% yang tergolong cukup kuat, cedera olahraga yang sering dialami adalah memar, memperoleh hasil 50% cukup kuat. Penyebab terjadinya cedera olahraga karena kurangnya pemanasan memperoleh hasil 55% skala tergolong cukup kuat.

Penyebab cedera olahraga pencak silat biasanya akibat dari trauma / benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu yang lama. Terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari eksternal seperti kontak keras dengan lawan (*body contact*) ketika latihan bertanding, benturan antar atlet tidak dapat dihindarkan dalam latihan tanding pencak silat. Cedera dapat terjadi tidak hanya oleh penyebab-penyebab eksternal, tetapi dapat terjadi karena kegiatan-kegiatan dinamis yang *autogen* seperti kegiatan-kegiatan yang dapat menyebabkan *ruptura* (sobekan) otot. Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang timbul pada saat berlatih, bertanding ataupun setelah berolahraga. Dalam konsep tersebut diatas, maka cedera dapat dianggap sebagai pengaruh merusak terhadap jaringan hidup oleh kekerasan yang bersifat fisik/mekanik, *autogen* atau *exogen*, yang terjadi

sekali atau berulang-ulang. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang meliputi *rubor* (kemerahan), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri) dan *functiolaesa* (penurunan fungsi) Banyak faktor yang menyebabkan cedera dalam pertandingan pencak silat diantaranya: fisik, faktor pribadi, teknik yang salah, pemanasan (*warming up*), peralatan, dan lain-lain. (Giriwijoyo, 2012 ., Setiawan, 2011).

Cedera olahraga yang sering terjadi pada pencak silat disebabkan karena kurangnya pemanasan dan kurang patuh dengan penggunaan alat pelindung diri. Ketika suhu tubuh belum naik, kurangnya relaksasi pada otot mengakibatkan fisik belum siap untuk berlatih, maka tubuh rentan terjadi cedera. Kebanyakan atlet terlalu meremehkan bahaya cedera dari pentingnya melakukan pemanasan yang cukup. Pemanasan yang baik akan meningkatkan suhu otot-otot agar lebih fleksibilitas dan efisiensi otot optimal. Dengan perlahan-lahan meningkatkan denyut jantung, pemanasan juga meningkatkan kerja jantung sehingga dapat mempersiapkan bekerjanya sistem cardiovascular. Tujuan utama pemanasan adalah mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik yang lebih berat dan untuk mencegah terjadinya cedera. Menggunakan peralatan atau pelindung yang memadai juga perlu diperhatikan dengan seksama. Memakai alat pelindung kepala atau pelindung tubuh (*Body protector*) pada olahraga pencak silat, merupakan upaya dalam pencegahan cedera. Pencak silat merupakan olahraga yang berbahaya dan bisa menyebabkan beberapa kemungkinan cedera yang fatal ketika tidak memakai pelindung tubuh. Tujuan memakai alat pelindung tubuh dimaksudkan untuk menjaga keamanan tubuh yang vital agar tidak terjadi cedera yang fatal (RSON, 2015 ., Chaudhari, 2013).

Menurut penelitian Lystad (2014) cedera yang umum pada latihan dan pertandingan pencak silat meliputi *strain* otot, *sprain*, dislokasi, cedera tendon, bengkak, patah tulang (*fracture*). Cedera semacam ini sering dialami oleh para pesilat

pada saat mereka melakukan latihan ataupun pertandingan. Untuk mencegah terjadinya cedera seperti strain, sprain dan dislokasi diperlukan pemanasan yang cukup dan *stretching* yang tepat agar terhindar dari cedera yang diakibatkan dari internal *violence*. Sedangkan untuk menghindari bengkok dan patah tulang penggunaan alat pelindung sangat dianjurkan untuk meminimalisir terjadinya benturan keras yang bisa mengakibatkan cedera fatal terhadap atlet (Mulyana, 2008).

Berdasarkan hasil observasi pada organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Sudimoro Cabang Pacitan pada Januari 2016, dari 5 anggota pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang masih berlatih, 5 anggota yang masih berlatih ini mengeluh sering mengalami memar pada betis, tangan dan perut pasca program latihan, terutama ketika latihan bertanding. Selain memar, tidak jarang dari 5 anggota yang masih berlatih ini mengaku mengalami kesleo (dislokasi). Para atlet pencak silat ini mengaku sering mengalami kram otot ketika kurang serius dalam pemanasan (*warming up*). Dari hasil wawancara, 3 dari 5 anggota pencak silat PSHT mengatakan mereka kurang serius dalam melakukan pemanasan dengan alasan tidak ada pengaruhnya dengan proses latihan. Sedangkan 2 anggota lain mengatakan latihan inti lebih penting daripada pemanasan, lebih meningkatkan kelincahan pada teknik-teknik gerak pencak silat. Ditempat latihan pencak silat ranting Sudimoro cabang Pacitan terdapat berbagai alat pelindung diri, yang berfungsi untuk melindungi diri dari cedera yang fatal. Tetapi para atlet pencak silat tidak menggunakan pelindung diri ketika berlatih, hal ini sangat membahayakan keselamatan para atlet yang sedang berlatih tanding. Berdasarkan latar belakang dan hasil observasi diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Persepsi Peserta Beladiri Tentang Pencegahan Cedera Saat Latihan Dengan Perilaku Pencegahan Cedera”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dirangkum adalah sebagai berikut “Adakah Hubungan Antara Persepsi Peserta Beladiri tentang Pencegahan Cedera saat Latihan dengan Perilaku Pencegahan Cedera?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui adanya hubungan antara persepsi peserta beladiri tentang pencegahan cedera saat latihan dengan perilaku pencegahan cedera?

1.3.2 Tujuan khusus

1. Identifikasi persepsi peserta beladiri tentang pencegahan cedera saat latihan.
2. Identifikasi perilaku peserta beladiri dalam pencegahan cedera saat proses latihan.
3. Menganalisa hubungan antara persepsi peserta beladiri tentang pencegahan cedera dengan perilaku pencegahan cedera saat proses latihan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Akademis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan kepada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang khususnya, dan mahasiswa jurusan lain pada umumnya mengenai lingkup pencegahan cedera, selain itu penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi tambahan referensi atau acuan bagi peneliti yang mau melakukan penelitian sejenis.

1.4.2 Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan keperawatan yang didapat selama program perkuliahan, khususnya tentang pencegahan pada cedera olahraga pencak silat

1.4.3 Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi keperawatan agar lebih memperhatikan kesehatan dan keselamatan peserta organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate dalam mencegah dan meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera yang disebabkan dari proses latihan.

1.4.4 Bagi Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate

Menambah pengetahuan pada semua anggota PSHT khususnya bagi Ranting Sudimoro Cabang Pacitan tentang pencegahan cedera olahraga pencak silat yang disebabkan dari proses latihan.

1.5 Keaslian Penelitian

Dari penelitian oleh Vahid Ziaee et al tahun (2015) dengan judul “*Sport Injury of Karate During Training: An Epidemiologic Study in Iran*” menggunakan study cross-sectional dengan sampel 10 klub karate yang dipilih di Teheran. Klub dipilih berdasarkan metode klaster (cluster) dari 5 wilayah geografis yang berbeda di Teheran. Semua luka dikumpulkan berdasarkan atlet atau club masing-masing, laporan mingguan dengan kuesioner yang dirancang. Cedera diklasifikasikan menurut: rendah, sedang, dan cedera parah. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan software SPSS versi 17. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengingat kejadian dan jenis cedera atlet karate yang berusia dibawah 30 tahun dari klub di Teheran, Iran

Dari penelitian oleh Moh. Bahrudin tahun (2013) dengan judul “*Penanganan Cedera Olahraga pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam*

Kegiatan Kejurnas Tahun 2013” menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan populasi seluruh atlet (PPLM) dan UKM yang berjumlah 32 atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cedera apa yang sering terjadi dan bagaimana cara pertama untuk menangani cedera olahraga

Dari penelitian oleh Syahril Fudin dan dr. Budi Rahardjo, M. S. dengan judul *“Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan”* jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data populasi sebanyak 25 responden. Penelitian ini bertujuan mengetahui jenis cedera yang sering terjadi dan penyebabnya

